

楽しく!

子どもの可能性は無限大!

無理なく!

運動能力は生まれつきじゃない! 多くの経験によって育まれます!

様々な運動能力は成長とともに発達していきますが、中でも思い通りにからだを操る能力「**コーディネーション能力**」は、**幼少期の運動経験による影響が大きい**と言われています。

7つのコーディネーション能力を伸ばしましょう!

コーディネーション能力は、主に7つに分類され(右図)、これらの能力は、**様々な身体の動かし方を経験することによって発達**していきます。

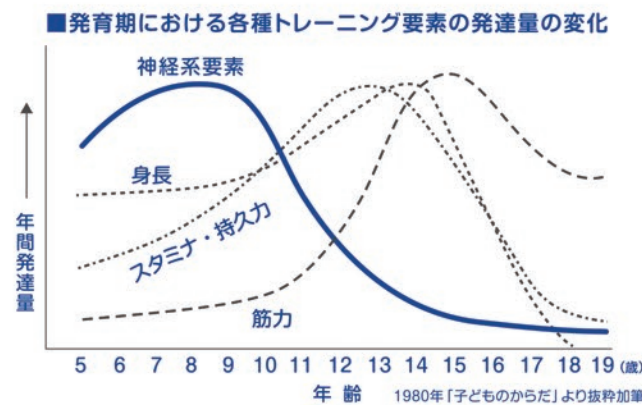
この能力を高める**最良のタイミングは幼児期～児童期**。

この頃に多種多様な運動に取り組むことで子供たちの可能性が広がります。

色んな
スクールに
チャレンジ!

コーディネーション能力は幼少期の運動経験によって飛躍的に発達します!

右図は子供の発育・発達量の変化を表したもので、コーディネーション能力に関わる「**神経系**」の要素は、**6～10歳頃までが、最も急激に発達する時期**であることが分かります。



7つの コーディネーション 能力

連結

カラダ全体を
スムーズに動かす

水泳 体育
ダンス テニス

識別

道具を上手に
扱う

体育
テニス

定位

距離や時間を
把握する

水泳 体育
テニス

バランス

バランスを
正しく保つ

体育 ダンス

変換

状況に合わせて瞬時に
動きを切り替える

水泳 体育
ダンス テニス

リズム

動くタイミングを
上手につかむ

水泳 体育
ダンス テニス

反応

合図に合わせて
すばやく行動する

水泳 体育
ダンス テニス

セントラルスポーツでは、コーディネーション能力を高める運動を、各種キッズスクールに取り入れています。
さあ、様々なスクールにチャレンジして、可能性を広げましょう。



複数のキッズスクールを組み合わせることで、より多くの運動能力がバランスよく身につきます。

お得なミックスコースもございます!